

LIFE IN BIHORO 2025年4月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	10:00~10:45 Ai 【オンライン】 13:00~14:15 寺下 恵理 カラダ調整ヨガ	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタンガ 19:30~20:45 南出 可奈子 ヨガフィット	10:30~11:45 塩田 かよ すっきり朝ヨガ&ヨガニードラ 19:30~20:45 南出 可奈子 ハタヨガベーシック	10:00~10:45 Tsugumi 【オンライン】 19:30~20:45 広岡 綾 Slow Mellow Flow YOGA	10:00~10:45 【オンライン】 10:30~11:45 飯田かおり ゆるゆるヨガ	11:30~12:15 Natalie 【オンライン】
7	8	9	10	11	12	13
10:30~11:45【代行】佐々木愛美 ベーシックYOGA 19:30~20:45 飯田 かおり マットピラティス	10:00~10:45 Ai 【オンライン】 13:00~14:15 寺下 恵理 カラダ調整ヨガ	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタンガ 19:30~20:45 南出 可奈子 ヨガフィット	10:30~11:45 佐々木 愛美 朝のリラックスヨガ 13:30~14:30 南出 可奈子 LIFE健康クラブ 19:30~20:45 塩田 かよ 夜の休息ヨガ	10:00~10:45 Tsugumi 【オンライン】 19:30~20:45 IKUMI アロマ香るダイエットピラティス	10:00~10:45 【オンライン】	11:30~12:15 Natalie 【オンライン】 10:30~11:45 南出 可奈子 ハタヨガベーシック
14	15	16	17	18	19	20
10:30~11:45 わたなべ・まさ 朝のゆったりヨガ	10:00~10:45 Ai 【オンライン】 19:30~20:45 寺下 恵理 ヒーリングヨガ	10:30~11:45 【代行】わたなべ・まさ 全身がほぐれる朝のリフレッシュヨガ 19:30~20:45 南出 可奈子 ヨガフィット	10:30~11:45 塩田 かよ すっきり朝ヨガ&ヨガニードラ 19:30~20:45 南出 可奈子 ハタヨガベーシック	10:00~10:45 Tsugumi 【オンライン】 19:30~20:45 塩田 かよ 夜のゆったりヨガ	10:00~10:45 【オンライン】 10:30~11:45 飯田かおり ゆるゆるヨガ	11:30~12:15 Natalie 【オンライン】
21	22	23	24	25	26	27
10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA	5週目休講	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタンガ 19:30~20:45 南出 可奈子 ヨガフィット	10:30~11:45 佐々木 愛美 ゆるフローヨガ 13:30~14:30 南出 可奈子 LIFE健康クラブ 19:30~20:45 塩田 かよ 夜の休息ヨガ	10:00~10:45 Tsugumi 【オンライン】 19:30~20:45 IKUMI アロマ香るダイエットピラティス	10:00~10:45 【オンライン】	11:30~12:15 Natalie 【オンライン】 10:30~11:45 南出 可奈子 ヨガフィット(基礎編)
28	29	30				
10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのFlow Yoga	10:00~10:45 Ai 【オンライン】 10:30~11:45 寺下 恵理 【有料】SAKURA YOGA	5週目休講				

4月のお知らせ

日頃よりLIFE IN BIHOROをご利用いただきありがとうございます。
 4月よりプログラム・インストラクターの変更があります。皆様のご参加お待ちしております。
 木曜日10:30~中医養生ヨガ kanameインストラクター→すっきり朝ヨガ&ヨガニードラ 塩田かよインストラクター
 木曜日19:30~ハタヨガベーシック 南出可奈子インストラクター→夜の休息ヨガ 塩田かよインストラクター
 ※メンズ2回会員さま参加プログラム
 ※アウトドア、オンラインプログラム公開は月末までお待ち下さい。

【主催・店舗】
 LIFE IN BIHORO
 北海道網走郡美幌町瑞治140番地の6
 【お問い合わせ】
 TEL:0152-73-1992 FAX:0152-73-6300



<http://lifeinbihoro.com>

予約サイト